Муниципальное образовательное дошкольное учреждение
«Детский сад № 97 комбинированного вида»

Мордовская национальная кухня

Саранск 2019

Составной частью культуры каждого народа является традиционная кухня. В ней отражается вся история, нравы, быт этноса. Основу **мордовской кухни** составляют растительные и молочные продукты. Мясо используется, в основном, говяжье и свиное, изредка – баранина. Пользуются спросом блюда из птицы, из мясных субпродуктов. Любимое национальное блюдо – щи на курином бульоне из свежей капусты. Популярны также блюда из рыбы. Мордовская кухня сдержанно относится к острым специям, зато применяет много всевозможных солений и квашений. На гарнир идет в большинстве случаев картофель. Пользуется популярностью подовый ржаной или пшеничный хлеб. Молочные продукты очень своеобразны, обладают неповторимым вкусом, как, например, кислое молоко «чапамо ловса», у мордвы является традиционным блюдом. Очень распространены отлично утоляющие жажду напитки поза и арям.

Суронь пачат (пшенные блины)

Готовится опара из пшеничной и пшенной муки. Когда опара осядет, в нее кладут соль, сахар и остальную муку. Замешанное тесто ставят в теплое место на 2-3 часа для брожения. Блины выпекают на хорошо разогретой сковороде, смазанной жиром. Подают с маслом.

Продукты на порцию (в г): мука пшенная – 15, мука пшеничная – 60, сахар – 3, соль – 1,5, дрожжи – 3, маргарин для жарки – 5, масло – 10, молоко или вода – 115.

Блинцят

Широкое распространение получили и тонкие блинчики, которые ели с медом, сметаной и др. Такое блюдо, как блинцят, готовили в основном из картофельного крахмала или же из пшеничной муки. Из жидкой массы пекли тонкие блины, а затем резали их на мелкие полоски, заливали сметаной и ставили в печь, где они «парились» до готовности.

Каймак (открытый пирог).

Начинка может быть как из чистого творога с яйцом, так и с добавлением картофеля, манки. Можно добавить в начинку сахар, изюм (когда каймака из чистого творога). Сверху начинка смазывается яйцом. Открытые пироги делали ещё с пшеном.

Картофельный каймак: В картофельное пюре добавляется сметана, яйца, сливочное или топленое масло. Горячие... хрустящие.. с молоком..

Копша - сюкорот (сдобные лепешки)

По праздникам готовили лепёшки из сдобного теста, замешанного на сметане, масле, яйцах.

Подавали лепешки со сметаной, медом.

Груди молодушки

В мордовской кухне десерт – это разнообразная сладкая выпечка, которая в прежние времена носила обрядовый характер. Весьма оригинален свадебный пирог «груди молодушки» с начинкой из творога. Этот пирог у мокшан в языческие времена был обязателен на специальном молении в доме жениха, во время которого собравшиеся просили верховного бога Нишке, чтобы в семье родилось много детей. Языческие времена прошли, но пироги с творогом остались в праздничном меню мордовских семей.

Калонь салведь (окрошка с рыбой)

В хлебный квас кладут отварной, нарезанный кубиками картофель, соленую отварную рыбу, свежие, натертые через терку огурцы и хрен, заправляют растительным маслом. Продукты на порцию (в г): квас хлебный - 330, картофель - 68, треска соленая - 86, свежий огурец - 52, хрен - 8, масло растительное.

«Офтонь мадят» (Медвежья лапа)

Свиную печень отмочить в молоке пару часов, прокрутить в мясорубке вместе со свининой. Обжарить мелкорубленный репчатый лук и добавить в фарш. Туда же разбить 1 яйцо, добавить немного муки, соль и перец по вкусу. Разрезать батон на небольшие брусочки (это будут медвежьи когти) и взбить отдельно еще 1 яйцо... Из фарша делать круглые и плоские котлетки (в виде лап), выкладывать хлебные брусочки-когти (3-4 шт. на одну лапку), обмакивать в яйцо, обваливать в муке и обжаривать лапку с двух сторон на сливочном масле.

Цеманат

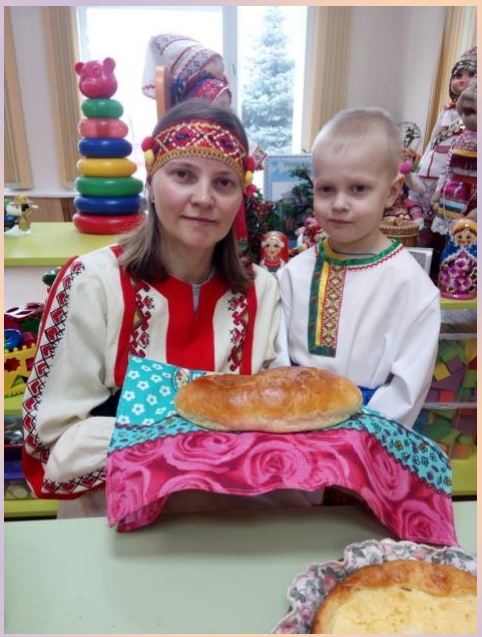
Еще одно необычное мордовское национальное блюдо. Оно представляет собой пельмени из пресного теста, наполненные рубленой свининой, смешанной с пассерованным луком.. Подают пельмени вместе с бульоном, предварительно посыпанным измельченной зеленью.

Жарязь модамарть максо марто (тушеный картофель с печенью)

Картофель — 500 г, печень — 200 г, репчатый лук — 2 шт., соль — по вкусу
Картофель и репчатый лук почистить и помыть. Лук нарезать полукольцами, а картофель кубиками. Печень помыть, обсушить и немного посолить. Выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом или салом, хорошенько обжарить до готовности. Добавить нарезанный кубиками картофель и репчатый лук. Жарить на небольшом огне до готовности. Посолить по вкусу.

Терепка (лапшевник из крахмальных блинов)

Лапшу крахмальную кладут в порционный глиняный горшок и заливают смесью из молока, яйца и масла сливочного и ставят на 30-40 минут в духовой
шкаф. За 10 минут смазать сливочным маслом, подают в горшочках.



Капста Прякат-Перякат

Кроме этого пекли пироги с разнообразной начинкой - овощной (капустной), мясной, ягодной, из каш, картошки и т.п. Их ели с молоком, маслом, мёдом.

Для мордовских пирожков готовится тесто на воде с добавлением яиц.

Ингредиенты:
- мука – 5 стаканов
- яйца – 2 шт.
- вода – 1,5 стакана
- соль – по вкусу

Суронь ям тикламархта(м), Дурак куяр марто ямксонь(э) – Каша пшенная с тыквой

1 стакан пшена
600 г тыквы
300 г молока
300 г воды
1 ст ложка сахара
40 г сливочного масла
Тыкву очищенную пропускают через мясорубку и кладут в кипящее молоко, доводят до кипения, потом засыпают пшено и варят на слабом огне до готовности. Подают со сливочным маслом.

Валдо якстере вий

Валдо якстере вий — «алая сила» — так называют порезанную красную свеклу с кусочками сыра, приготовленного из козьего молока. Перед подачей на стол блюдо поливают подсолнечным маслом.

В мордовской кухне сдержанно относились к специям, зато популярны были соления.
Зимой всегда были капуста квашеная, огурцы соленые, яблоки моченые, а также свекла и тыква.

Это интересно!

С глубокой древности мордва употребляла в пищу **хлеб (кши).**

Хлеб занимал важное место в системе традиционного питания мордовской семьи. Он играл основную роль в обрядах, семейных торжествах. С хлебом и солью встречали добрых гостей, отправлялись сватать невесту, предсказывать судьбу. Хлеб считался также символом здоровья, благоденствия. Поэтому над ним молились о счастье и здоровье новорожденного во время обряда кшинь

озондома (м.), кшинь ознома (э.) - моления над хлебом, устраиваемом в день рождения младенца. Горбушку от этого хлеба клали рядом с ребенком, считалось, что она предохраняет от сглаза.

Как символ богатства хлеб использовали при переселении в новый дом.

Существенное значение в традиционном питании мордвы имели **куриные яйца (ал).** Яйца пользовались у мордвы особым почетом. Они обычно шли на продажу. Кроме того, из них готовили обрядовую еду, ими кормили детей, угощали гостей, приносили в качестве лакомства детям. У мордовского населения известны печеные, вареные всмятку и вкрутую яйца. Готовили яичницу с молоком. Они также были в качестве приправы в суп, к картофелю, рыбе и т. д.

Приятного аппетита!

Посредством питания человек приобретает здоровье, силу, красоту.
Народная мудрость так оценивает роль пищи: «Ули ярхцамбяль – ули эряф» - «Есть пища – есть жизнь»,
«Эряфсь и ярцамбяльсь ряцок (марса) якайхть» - «Питание и жизнь рядом ходят (живут)».

Авторы: воспитатели группы №14
Зазулина Ольга Николаевна
Шляпина Елена Николаевна